THIÊN

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
VỤ GIÁO DỤC THỂ CHẤT

GIÁO DỤC SỨC KHỎE

4

thuongmaitruongxua.vn

GD

thuongmaitr

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
VỤ GIÁO DỤC THỂ CHẤT

GIÁO DỤC SỨC KHỎE 4

(In lần thứ năm)

TỦ SÁCH GIA ĐÌNH
MAN THIÊN

truongxua.vn

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC - 1995

Biên soạn :
TRẦN VĂN DẦN

Biên tập :
BÙI ĐÌNH HỘI

Biên tập tái bản :
NGUYỄN THỊ THƯ

Biên tập kĩ thuật :
BÙI CHÍ HIẾU

Biên tập mĩ thuật :
TÀO THANH HUYỀN

Minh họa :
HUY TUẤN - HỒNG KỲ
TẠ TRỌNG TRÍ

Vẽ bìa :
HUY TUẤN

Sửa bản in :
SÔNG HỒNG

Giáo dục sức khỏe 4/ Trần Văn Dần - In lần thứ 5 - H : Giáo dục, 1995 - 48 tr ; 20,5cm

Mã số 1H406t5 61(075)

thuongmaitr

Bài 1

ĐỊNH NGHĨA SỨC KHỎE

1. Định nghĩa

Người có sức khỏe là người khỏe mạnh có sức lao động tốt, có hình dáng cơ thể cân đối, nét mặt vui tươi, hồng hào, tinh thần thoải mái và người đó không mắc các bệnh nguy hiểm.

2. Muốn có sức khỏe chúng ta phải thực hiện các yêu cầu sau đây

Sinh hoạt phải điều độ như đi ngủ và thức dậy phải đúng giờ, tập thể dục, vui chơi, học tập phải phân chia đều đặn trong ngày.

ruongxua.vn

Ăn uống phải điều độ, không được ăn quá no và cũng không được để quá đói. Không ăn những thức ăn đã bị ôi, thiu, nhiễm bẩn, có nhiều ruồi hoặc gián đậu vào. Phải uống nước đã đun sôi.

Trong sinh hoạt hằng ngày của cá nhân phải có vệ sinh như : Thường xuyên tắm giặt kể cả mùa hè và mùa đông, rửa tay trước khi ăn và sau khi đi đại tiện.

Quần áo phải thường xuyên thay, giặt và phơi khô. Móng chân, móng tay phải được cắt ngắn. Răng, miệng, mắt, mũi phải luôn sạch sẽ. Nhà cửa lúc nào cũng phải được quét dọn và thoáng khí.

Tâm hồn lúc nào cũng vui tươi, hòa nhã với các bạn và các em nhỏ, lễ độ với người lớn tuổi (bố mẹ, ông bà, anh chị...).

3. Ích lợi của một cơ thể khỏe mạnh

Cơ thể khỏe mạnh thì :

- Không mắc các bệnh, tật.
- Cơ thể phát triển đều đặn.
- Trí óc minh mẫn, học tập sẽ tiến bộ nhiều.
- Bố, mẹ, gia đình và thầy cô giáo sẽ hài lòng.

4. Kết luận

Sức khỏe là vốn quý nhất của con người. Muốn khỏe mạnh các em phải biết cách sinh hoạt, luyện tập, học tập, ăn uống, vui chơi và nghỉ ngơi một cách điều độ.

Hình 1
Sức khỏe tốt
con người sẽ vui tươi

Hình 2 - Muốn khỏe mạnh chúng ta phải luyện tập, sinh hoạt, học tập đều đặn

Bài 2

VỆ SINH THÂN THỂ
KIỂM TRA VỆ SINH CÁ NHÂN

1. Vệ sinh cá nhân

Vệ sinh cá nhân là những công việc vệ sinh cho bản thân mình trong ngày. Chúng ta phải luôn luôn giữ gìn quần áo lành lặn và sạch sẽ, không cáu bẩn và hôi hám. Tóc phải được cắt ngắn và chải gọn. Năng tắm gội, bàn tay, bàn chân được rửa hằng ngày, móng tay, móng chân cắt ngắn. Hằng ngày phải đánh răng và rửa mặt sạch sẽ.

2. Ích lợi của vệ sinh thân thể

Khi cơ thể các em đã sạch sẽ, quần áo được giặt giũ, phơi khô và thay đổi thì các em sẽ không mắc phải những bệnh ngoài da như ghẻ lở, hắc lào, chấy rận. Răng sẽ không bị sâu và sún. Lợi và mũi sẽ không bị viêm nhiễm, mắt không bị mắt hột, toét mắt, cơ thể các em sẽ khỏe mạnh, con người sẽ trở nên văn minh và lịch sự. Cuối cùng là kết quả học tập của các em sẽ đạt nhiều điểm giỏi.

3. Phải làm gì trước khi các em đến trường

Hằng ngày trước khi đến trường các em phải tự mình kiểm tra xem mình đã thật sạch sẽ chưa, quần áo phải gọn gàng, đầu tóc phải chải, chân tay, mặt mũi phải sạch sẽ. Trời nắng phải đội mũ, trời lạnh phải giữ ấm cổ, ngực, lúc nào cũng phải đi dép để giữ ấm đôi bàn chân. Các em không được để cho các bạn trong hội chữ thập đỏ nhắc nhở, phê bình trước thầy cô giáo và các bạn vì mình chưa đảm bảo vệ sinh cá nhân.

uongxua.vn

4. Kết luận

Vệ sinh thân thể là công việc hằng ngày của mọi học sinh. Các em phải luôn luôn giữ gìn vệ sinh để cơ thể sạch sẽ và khỏe mạnh.

Hình 3

Một học sinh văn minh và sạch sẽ phải tự kiểm tra mình trước khi đến trường

Hình 4

Vì không giữ vệ sinh thân thể nên bị bệnh hắc lào

thuongmaitr

Hình 5 - Trước khi đi ngủ và sau khi ngủ dậy phải đánh răng, rửa mặt

(thường xuyên cắt ngắn móng tay, móng chân).

Bài 3

VỆ SINH TRONG HỌC TẬP
KIỂM TRA GÓC HỌC TẬP
TƯ THẾ NGỒI HỌC VÀ ĐEO CẶP

1. Định nghĩa

Vệ sinh trong học tập là biết phân chia giờ học ở trường, ở nhà, giờ lao động giúp đỡ bố mẹ và giờ nghỉ ngơi, vui chơi thật hợp lí, có một góc học tập hợp vệ sinh và có tư thế đúng khi ngồi học ở lớp, ở nhà và khi đeo cặp.

2. Ích lợi của vệ sinh trong học tập

Nếu biết giữ vệ sinh trong học tập các em sẽ không cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ trong khi học, sẽ tiếp thu bài và làm bài có nhiều kết quả, các em sẽ không mắc phải những bệnh do học tập không hợp vệ sinh gây ra như gù, vẹo cột sống, cận thị.

uongxua.vn

3. Một ví dụ của vệ sinh trong học tập

Lịch phân chia thời gian học tập, nghỉ ngơi và lao động:

- Buổi sáng :

Ngủ dậy và tập thể dục từ 5 giờ 30 đến 5g45 (về mùa hè).

Vệ sinh cá nhân từ 5g45 đến 6 giờ.

Ăn sáng và chuẩn bị đi học từ 6g đến 6g30.

- Buổi trưa :

Nghỉ ngơi và ăn cơm từ 11g30 đến 12g30.

Nghỉ trưa (ngủ hay nghỉ ngơi) từ 12g30 đến 13g30.

Học ôn bài và làm bài từ 13g30 đến 15g30.

Nghỉ ngơi và vui chơi từ 15g30 đến 16g30.

Giúp bố mẹ và tắm giặt từ 16g30 đến 17g30.

- *Buổi tối :*

Nghỉ ngơi và ăn cơm từ 17g30 đến 19g30.

Học ôn bài và chuẩn bị bài từ 19g30 đến 21g.

Chuẩn bị đi ngủ và ngủ lúc 21g30 cho đến 5g30.

4. Góc học tập hợp vệ sinh

Góc học tập là nơi các em kê 1 bộ bàn ghế học tập phù hợp với tầm cao của các em. Bàn đặt ở 1 góc yên tĩnh, sáng và mát (gần cửa sổ), đèn dầu để phía tay trái hoặc nếu là đèn điện thì treo cách mặt bàn 1,5m và chếch về phía tay trái...

5. Tư thế ngồi học hợp vệ sinh

Tư thế ngồi học hợp vệ sinh là ngồi ngay ngắn, 2 vai thăng bằng, 2 bàn chân đặt vừa với mặt đất, 2 vai tựa vào thành ghế, 2 khuỷu tay đặt vừa ngang với mặt bàn, đầu hơi cúi xuống một chút khi ngồi học bài hay làm bài.

6. Tư thế đeo cặp hợp vệ sinh.

thuongmaitr

Khi đi học, cặp phải có quai và đeo 2 bên vai.

Hình 6 - Một góc học tập hợp vệ sinh

Hình 7 – Nên đeo cặp trên cả hai vai khi đi học

7. Kết luận

Muốn có sức khỏe, không bị mệt mỏi trong giờ học các em phải biết giữ gìn vệ sinh trong học tập.

Hình 8 – Một hình ảnh không hợp vệ sinh trong khi học bài

uongxua.vn

Bài 4

PHÒNG BỆNH THEO MÙA
THỰC HÀNH KIỂM TRA TRANG PHỤC

1. Định nghĩa

Bệnh theo mùa là những bệnh hay xuất hiện theo mùa nhất định. Ví dụ : Bệnh mùa đông, bệnh mùa hè.

2. Các bệnh hay gặp theo mùa

- Mùa hè thời tiết nóng nực các em hay mắc phải các bệnh đường tiêu hóa do ăn uống không hợp vệ sinh như ỉa chảy, thổ tả, lị, thương hàn ; các bệnh do nắng, nóng như say nắng, cảm nóng; bệnh dại do chó dại cắn...

- Mùa đông thời tiết giá lạnh, các em hay mắc phải các bệnh đường hô hấp như viêm phổi, viêm phế quản, viêm họng, sưng a-mi-đan. Ngoài ra còn bị viêm khớp, bị cúm, cảm lạnh...

3. Đề phòng bệnh theo mùa

- Muốn đề phòng các bệnh mùa hè các em phải ăn chín, uống nước đã đun sôi. Thức ăn đã bị ôi thiu hay đã bị ruồi, gián đậu vào, bị chuột ăn phải thì không được ăn. Không được chơi lâu ngoài trời nắng. Đi học phải đội mũ, nón. Khi đang ra nhiều mồ hôi không được dội ngay nước lạnh hay nhảy xuống ao, hồ, sông, suối để tắm cho mát, mà phải ngồi nghỉ một lúc cho ráo mồ hôi đã. Đêm ngủ phải nằm màn và mặc quần áo mỏng.

- Muốn đề phòng bệnh mùa đông các em phải giữ ấm cơ thể, nhất là cổ, ngực và chân, tay. Phải đội mũ, đi tất, găng tay trong những ngày trời rất lạnh. Không được chơi nhiều ngoài trời lạnh, phải ăn và uống nóng để đỡ mất nhiệt. Đêm ngủ phải nằm màn và đắp chăn ấm.

- Nếu khi các em mắc phải các bệnh mùa hè hay mùa đông thì phải đến ngay cơ sở y tế để thầy thuốc kịp thời khám và chữa bệnh.

thuongmaitr

4. Kết luận

Muốn đề phòng các bệnh theo mùa các em phải biết cách bảo vệ và giữ gìn cơ thể trong ăn uống, trang phục và sinh hoạt...

Hình 9
Trang phục mùa đông
(Trên đường đến trường)

Hình 10 – Trang phục mùa hè (trên đường đến trường)

truongxua.vn

Hình 11

Không nên đá bóng dưới trời nắng vì rất dễ bị say nắng

Hình 12

Không nên tắm lúc giữa trưa, rất nguy hiểm

Bài 5

THEO DÕI NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ QUA NHIỆT KẾ VÀ BÀN TAY

1. Định nghĩa

Nhiệt độ cơ thể người bình thường thì không thay đổi và nó biểu hiện trạng thái khỏe mạnh của con người.

Thời tiết bên ngoài luôn luôn thay đổi lúc nóng, lúc lạnh nhưng nhiệt độ của cơ thể vẫn giữ ở mức 37độ.

Nếu nhiệt độ của cơ thể mà thay đổi tức là khi đó cơ thể đang có một biểu hiện mắc bệnh (như nhiễm trùng, bị cảm sốt, hoặc bị say nắng hay cảm nóng, cảm lạnh ...).

2. Theo dõi nhiệt độ cơ thể

- Nếu nhiệt độ cơ thể quá cao (trên 40 độ) nhất là ở trẻ em thì có nghĩa là cơ thể đang bị mắc một bệnh nặng, rất nguy hiểm, đôi khi có thể bị tử vong .

thuongmaitr

- Ngược lại nếu nhiệt độ cơ thể quá thấp (dưới 35 độ) cũng rất nguy hiểm : như bị bệnh sốt xuất huyết mà nhiệt độ cơ thể tụt xuống là rất có thể bị tử vong do chảy máu nặng bên trong cơ thể.

3. Cách lấy nhiệt độ

Có hai cách :

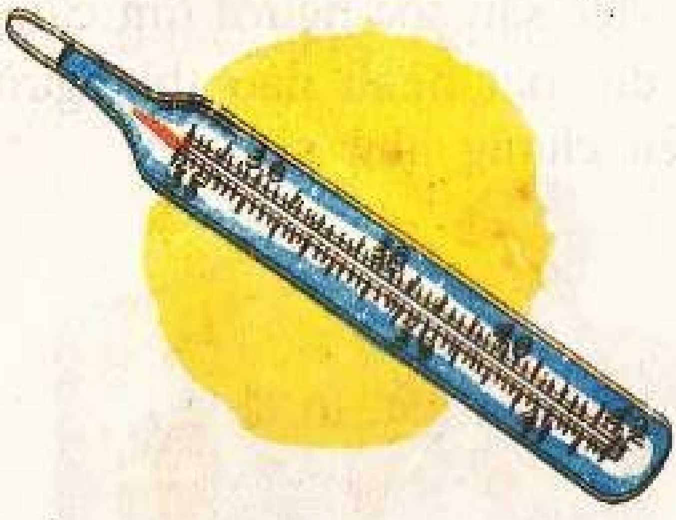
- *Cách thứ nhất :* Dùng bàn tay của bản thân tự sờ lên trán mình, sau đó sờ lên trán của người khác khỏe mạnh xem ai nóng hơn.

- *Cách thứ hai :* Dùng nhiệt kế để đo : các em đặt bầu thủy ngân của nhiệt kế vào hõm nách và kẹp tay lại trong 3 đến 5 phút. Nếu ở những em bé không biết tự kẹp tay vào thì người lớn có thể đặt bầu thủy ngân vào dưới lưỡi hay ở hậu môn của em bé.

- *Chú ý :* Trước khi đặt nhiệt kế để đo thì các em phải nhớ là vẩy nhiệt kế để cột thủy ngân hạ xuống dưới mức 35 độ.

4. Kết luận

Theo dõi nhiệt độ cơ thể là để tự mình kiểm tra xem có bị ốm hay không.



Hình 13 – Nhiệt kế dùng để đo nhiệt độ cơ thể

Hình 14 – Em bé bị viêm phổi, có nhiệt độ cơ thể rất cao (40 độ)

truongxua.vn

Hình 15 – Em bé bị sốt xuất huyết có nhiệt độ cơ thể thấp (35 độ), phải truyền máu

Hình 16 - Cách đặt nhiệt kế vào nách để đo nhiệt độ cơ thể

Bài 6

SĂN SÓC NGƯỜI ỐM

1. Định nghĩa

Người ốm là người đang bị bệnh.

Có nhiều loại bệnh, cho nên việc săn sóc người ốm cũng khác nhau. Nhưng dù là bị ốm do loại bệnh nào thì người ốm cũng đều có những biểu hiện chung như sau :

Người mệt mỏi ốm yếu.

Sức khỏe giảm sút.

Tính nết thay đổi, thường là hay cáu gắt, lo lắng.

Ăn uống và ngủ kém.

Do đó khi săn sóc người ốm, các em cần phải chú ý là hết sức nhẹ nhàng, thái độ phải hòa nhã, lễ phép, kiên trì...

thuongmaitr

2. Một số công việc phải chú ý trong khi săn sóc người ốm

- Phòng người ốm nằm không được để tối tăm, không bị gió lùa, không nóng quá và cũng không được lạnh quá, phải thoáng mát về mùa hè và ấm áp về mùa đông. Giường chiếu phải thường xuyên thay giặt, phơi nắng.

- Người ốm cần phải được ăn uống tốt. Vì không ăn được nhiều cho nên phải cho ăn nhiều bữa và ăn ít một.

- Phải luôn luôn săn sóc người ốm như nâng đỡ ngồi dậy hay nằm xuống ; xoa bóp các bắp tay, bắp chân ; cho uống thuốc và ăn uống, cho đi đại tiện, tiểu tiện.

- Đối với những người mắc các bệnh truyền nhiễm như lao, viêm gan, cúm, đau mắt đỏ v.v. thì khi săn sóc các em phải thật chú ý, không được ăn chung, dùng chung khăn mặt, quần áo với người ốm.

- Một số người bị ốm lâu ngày hoặc bị bệnh mãn tính như các di chứng của bệnh bại liệt, bị liệt nửa người do tai biến của bệnh cao huyết áp,.. các em phải thường xuyên giúp họ đi lại trong nhà, còn những người bị động kinh thì lại luôn chú ý đến họ, đặc biệt là khi họ lên cơn động kinh.

3. Kết luận

Săn sóc người ốm tận tâm và kiên trì, thoải mái, vui vẻ sẽ có tác dụng làm cho người ốm chóng khỏi bệnh.

Hình 17
Săn sóc người ốm hằng ngày

Hình 18
Giúp đỡ bạn bị tàn tật đi học

Hình 19
Xoa bóp cho người bị ốm lâu ngày

Bài 7

QUAN SÁT CÁC CÔNG TRÌNH VỆ SINH

1. Các công trình vệ sinh cơ bản hiện nay

Ở mỗi gia đình, dù ở nông thôn hay thành phố đều phải có :

Giếng nước (ở nông thôn) hay vòi nước (ở thành phố)

Nhà tắm hay phòng tắm

Nhà xí và nhà tiểu.

Bốn công trình này phải đảm bảo các tiêu chuẩn vệ sinh cơ bản :

2. Tiêu chuẩn của một giếng nước hợp vệ sinh

- Giếng phải xây, có thành giếng cao ngang bụng (80cm).
- Nước giếng trong, không có màu vàng, mùi tanh hay mùi thối của lá cây.
- Có gầu múc nước được đặt hay úp trên một bệ cao, hay cọc.
- Sân giếng được láng xi măng và dốc.

3. Tiêu chuẩn của một nhà tắm hợp vệ sinh

- Phải có bể chứa nước sạch và có gáo múc hay vòi chảy.
- Tường nhà tắm kín, không thấm nước (có thể xây bằng gạch hay dựng bằng phên...).
- Nền nhà tắm phải láng xi măng và dốc để thoát nước tắm, giặt.

4. Tiêu chuẩn của một nhà xí, nhà tiểu hợp vệ sinh

- Nhà xí phải ở xa nhà ở và cuối chiều gió, xa giếng, xa ao.

Nhà xí không được dột nát, không có nhiều ruồi bọ, không có mùi hôi thối.

thuongmaitr

- Nhà xí phải kín. Có bồ đề giấy bẩn, có chậu đựng tro đề cho vào hố phân. Nếu là nhà xí có hố xí tự hoại thì sau mỗi lần đi ỉa phải dội nước cho sạch.

- Hằng ngày phải quét dọn, đốt giấy bẩn.

- Đi tiểu đúng nơi quy định. Có vại chứa nước tiểu. Nếu xây nhà tiểu thì nền phải láng xi măng và có rãnh thoát nước tiểu.

- Muốn quan sát các công trình vệ sinh trên xem có đảm bảo vệ sinh không thì các em phải dựa vào các tiêu chuẩn đã nêu đề đánh giá.

5. Kết luận

Trong gia đình có đủ các công trình vệ sinh cơ bản như giếng nước, nhà tắm, nhà xí, nhà tiểu và đảm bảo vệ sinh là những gia đình có nếp sống văn minh, có vệ sinh.

Hình 20 – Hằng ngày phải quét dọn nhà tắm, giếng nước

Hình 21 – Nhà xí hợp vệ sinh là một trong các công trình vệ sinh cơ bản của gia đình chúng ta

thuongmaitr

Bài 8

BỆNH GIUN ĐŨA. UỐNG THUỐC PHÒNG CHỐNG

1. Hình dạng

Gọi là giun đũa vì nó có hình dạng như một chiếc đũa.

2. Nơi sinh sản và phát triển của giun đũa

Giun đũa sống trong ruột non của cơ thể người.

3. Tác hại do giun đũa gây ra

- Làm suy giảm sức khỏe vì chúng hút hết chất bổ của thức ăn do ta ăn vào.

- Gây tắc ruột vì có nhiều giun trong ruột, viêm ruột thừa.

- Giun có thể đi lên gan gây viêm gan, viêm cấp túi mật và ống mật, đi lên phổi gây viêm phổi, đi lên dạ dày gây nôn ra giun.

Hình 22 – Hình dạng của giun đũa đực và cái

4. Biện pháp đề phòng bệnh giun đũa

- Không được ăn rau sống rửa không sạch còn dính nhiều trứng giun, không được uống nước lã.
- Rửa chân tay trước khi ăn và sau mỗi lần đi đại tiện và tiểu tiện.
- Phải đi tiêu vào nhà xí, không đi tiêu ra ao, vườn.
- Nếu có nhiều giun đũa ở trong ruột các em phải tẩy giun (mỗi năm tẩy giun một lần).

5. Các loại thuốc hay dùng để tẩy giun đũa

Viên Đê-ca-rít, viên Săng-tô-nin, viên Pi-pe-ra-gin... Nhưng dù dùng loại nào cũng phải xin ý kiến thầy thuốc.

ruongxua.vn

6. Kết luận

Giun đũa là một loại kí sinh trùng có hại cho sức khỏe vì vậy các em phải ăn uống hợp vệ sinh.

Hình 23 – Bạn này đang bị bệnh giun chui vào ống mật

Hình 24 – Cách rửa sạch rau dưới vòi nước

Bài 9

QUAN SÁT CÂY THUỐC NAM

(Bảy cây thuốc thông dụng)

1. Định nghĩa

Cây thuốc nam là những loại cây thuốc có tác dụng chữa trị một số bệnh hay gặp và dễ trồng ở trong các mảnh vườn của người Việt Nam.

2. Các loại cây thuốc thông dụng

Có 7 loại cây thuốc thông dụng nhất như sau :

- Cây ngải cứu

Cây có lá màu lục ở mặt trên, mặt dưới lá có màu trắng và có nhiều lông nhỏ trắng.

Cây ngải cứu dùng chữa chảy máu cam và ho ra máu, chữa đau bụng, nôn mửa...

Hình 25 – Cây ngải cứu

- Cây sài đất

Nó gần giống cây rau ngổ, có nhiều rễ trắng, thân cây màu xanh có lông trắng, lá nhọn, có 1 - 2 răng cưa ở mép lá, hoa màu vàng tươi.

Cây sài đất có tác dụng chữa sưng tấy ở ngoài da, chữa đau các khớp xương, chân bị sưng bắp chuối, chữa lở loét, mụn nhọt, chốc đầu, đau mắt.

- Cây nhọ nồi

Lá có lông ở cả mặt trên và mặt dưới. Hoa màu trắng mọc ở kẽ lá hay ở đầu cành.

thuongmaitr

Hình 26 – Cây sài đất

Hình 27 - Cây nhọ nồi

Cây nhọ nồi chữa các bệnh kiết lị, ỉa ra máu, chữa ho hen, viêm họng và cầm máu.

uongxua.vn

- *Cây bạc hà*

Thân cây có nhiều lông, lá dài, mép lá có nhiều răng cưa, 2 mặt lá đều có lông. Hoa màu tím, hồng nhạt có khi màu trắng, mọc ở kẽ lá.

Cây bạc hà có tác dụng làm ra mồ hôi, hạ sốt, chữa cảm sốt, ngạt mũi, nhức đầu, đau bụng đi ngoài.

- *Cây tía tô*

Thân cây có lông, lá giống hình quả trứng, mép lá có răng cưa to. lá có màu tím hoặc xanh tím, mặt trên lá có lông. Cây tía tô có tác

Hình 28 - Cây bạc hà

dụng làm ra mồ hôi, chữa ho. giảm đau, chữa cảm sốt.

- Cây hương nhu

Cây cao, mép lá có răng cưa, 2 mặt lá đều có lông. Hoa màu tím, mọc từng chùm và có mùi thơm khi vò nát hoa và lá.

Cây hương nhu có tác dụng làm ra mồ hôi, chữa cảm sốt, đau đầu, chảy máu cam, ỉa lỏng.

- Cây dâu tằm

Cây cao, lá hình bầu dục, đầu lá nhọn, mép lá có răng cưa. Quả mọng nước, khi chín có màu đỏ chuyền sang màu đen sẫm.

Hình 29 – Cây tía tô

thuongmaitr

Cây dâu tằm có tác dụng làm dễ tiểu tiện, chữa ho, mất ngủ, làm ra mồ hôi. điều hòa nhiệt độ cơ thể.

Hình 30 - Cây hương nhu

Hình 31 – Cây dâu tằm

3. Kết luận

Các cây thuốc nam kể trên là những cây thuốc dễ trồng, dễ chăm bón lại có nhiều tác dụng chữa các bệnh thông thường. Các em nên trồng và chăm sóc chúng.

Bài 10

QUAN SÁT KÍ HIỆU THUỐC ĐỘC (BẢNG A, B). THUỐC KHÁNG SINH (TIÊM, UỐNG). CÁCH SÁT TRÙNG BẰNG CỒN (HOẶC RƯỢU).

1. Thuốc độc

a) Định nghĩa

Thuốc độc (bảng A, B) là những loại thuốc chữa bệnh nhưng lại gây độc hại cho người khi sử dụng nó quá liều.

b) Phân loại và kí hiệu thuốc độc

truongxua.vn

Có hai loại: Thuốc độc bảng A và thuốc độc bảng B. Nếu là thuốc độc bảng A thì trên nhãn hộp thuốc hoặc ống thuốc, ngoài tên thuốc ra còn có thêm một vạch đen và phía dưới có chữ "thuốc độc bảng A".

Nếu là thuốc độc bảng B thì trên nhãn thuốc có thêm một vạch đỏ và chữ "thuốc độc bảng B".

2. Thuốc kháng sinh

a) Định nghĩa

Thuốc kháng sinh là loại thuốc có tác dụng chống lại và tiêu diệt các loại vi khuẩn gây bệnh cho người.

b) Phân loại thuốc kháng sinh

- Loại tiêm như Pê-ni-xi-lin, Strep-tô-mi-xin...
- Loại uống (thuốc viên) như Tê-tra-xi-lin, Am-pi-xi-lin...
- Loại thuốc mỡ bôi ngoài da như mỡ Tê-tra-xi-lin.

Chú ý : Khi dùng thuốc kháng sinh tiêm để chữa bệnh phải làm phản ứng trước xem cơ thể có bị dị ứng với thuốc không. Nếu không làm phản ứng trước, rất có thể gây nguy hiểm cho người dùng.

3. Cách sát trùng bằng cồn

Khi bị một vết thương do dẫm phải mảnh chai, bị đứt tay, chân do dao, bị ngã, va đập gây chảy máu, rách da thịt v.v. em phải dùng cồn (hoặc rượu) để rửa sạch các vết thương và cũng

Hình 32 – Thuốc độc bảng A

Hình 33 – Thuốc độc bảng B

Hình 34 – Làm phản ứng thuốc kháng sinh

Hình 35 – Cách sát trùng vết thương bằng cồn (hoặc rượu trắng)

là để sát trùng. Các em dùng bông thấm nước, tẩm cồn và rửa từ giữa vết thương ra xung quanh (không được rửa từ ngoài vết thương vào).

4. Kết luận

Thuốc chữa bệnh giúp cho chúng ta chống khỏi bệnh, nhưng phải thực hiện theo đúng lời dặn của thầy thuốc, không được tự ý sử dụng nhất là thuốc độc bảng A, B và các loại thuốc kháng sinh.

Bài 11

GIỚI THIỆU MẪU NƯỚC SẠCH CÁCH LỌC NƯỚC ĐƠN GIẢN

1. Định nghĩa

truongxua.vn

Một mẫu nước được gọi là sạch phải đạt được các tiêu chuẩn chính sau đây :

- Trong, không có màu (vàng, đen hay xanh).

- Không có mùi khó chịu (mùi tanh, mùi thối).

- Không có chất độc hại và mầm bệnh.

- Không gây nguy hiểm cho người dùng.

Hình 36 – Nước máy là một loại nước sạch

2. Phân loại nước sạch

Nước sạch nhất là nước máy sau đó là nước mưa chứa trong các bể, chum, vại sạch sẽ, thứ

ba là nước giếng khơi. Còn nước sông, hồ, ao là những nước không sạch nên không thể dùng loại nước này để ăn, uống được.

3. Cách làm một bể lọc nước đơn giản

- Mục đích lọc nước là để làm cho nước giếng sạch hơn, làm mất đục, mất màu vàng của nước giếng.

- Xây một bể lọc ở bên cạnh giếng : Mỗi chiều của bể lọc độ 80 - 100 (xen-ti-mét). Trong bể các em đổ các lớp lọc như sau :

+ Đá cuội
+ Cát
+ Sỏi

Mỗi lớp lọc này dày độ 20 xen-ti-mét

Phía dưới đáy bể có một vòi nước để cho nước trong chảy ra.

thuongmaitr

Hình 37 - Cách lọc nước giếng ở bể lọc đơn giản

Mặt trên lớp lọc (đá cuội), cách miệng bể 20 xen-ti-mét đến 40 xen-ti-mét để chứa nước giếng cần phải lọc.

4. Kết luận

Một mẫu nước sạch là mẫu nước đó gây cho người dùng một cảm giác dễ chịu và nó không gây hại cho người.

Bài 12

CÁCH SỬ DỤNG VÀ BẢO QUẢN CÁC LOẠI NHÀ XÍ

uongxua.vn

1. Nhà xí hợp vệ sinh

Một nhà xí hợp vệ sinh phải đạt được các tiêu chuẩn sau đây :

- Không có mùi hôi thối gây ô nhiễm xung quanh

- Không có nhiều dòi bọ và ruồi nhặng bay, đậu hoặc bò ra xung quanh và ở trên nền nhà xí.

- Nền nhà xí phải khô ráo, không có nước tiểu ứ đọng và phân không được vương vãi ra xung quanh.

2. Có hai loại nhà xí đang được dùng phổ biến hiện nay

- Nhà xí tự thấm dội nước, dùng chủ yếu ở nông thôn (thành phố không dùng được).

Hình 38
Nhà xí tự thấm dội nước

- Nhà xí tự hoại, dùng chủ yếu ở thành phố, thị xã. Hiện nay ở nông thôn có nơi còn xây loại nhà xí có hố xí chìm, nhà xí Biô-ga-dơ (có bể khí sinh vật).

3. Cách bảo quản nhà xí hợp vệ sinh

Muốn cho nhà xí của gia đình mình luôn luôn sạch sẽ, hợp vệ sinh, các em phải thực hiện các điều sau đây :

- Quét dọn nhà xí sạch sẽ, đốt bỏ các loại giấy chùi.

- Sau mỗi lần đi ỉa, đổ một ít đất vụn hoặc tro (nếu là nhà xí có hố xí chìm) hoặc là dội nước cho trôi hết phân (nếu là nhà xí tự hoại hoặc tự thấm).

4. Kết luận

Nhà xí là nơi chứa đựng phân người cho nên có rất nhiều vi khuẩn gây bệnh. Nếu các em không biết bảo quản và sử dụng tốt thì nhà xí là nơi sinh ra các bệnh dịch rất nguy hiểm và là nguồn lan truyền bệnh giun, sán.

thuongmaitr

Bài 13

CÁCH XỬ LÍ RÁC, NƯỚC THẢI. NẾP SỐNG VỆ SINH NƠI CÔNG CỘNG

1. Định nghĩa

Rác và nước thải là những chất thải bỏ qua sinh hoạt hằng ngày của người và súc vật từ các gia đình, các khu tập thể.

2. Phân loại rác và chất thải

Có 2 loại :

- Nước thải sinh hoạt, nước tiểu, nước tắm giặt rửa ráy từ trong gia đình và tập thể thải ra.

- Rác : phân, rác bẩn ở trong nhà, thức ăn thừa, rác quét nhà, rác ở đường phố, chợ, bệnh viện, trường học...

truongxua.vn

3. Tác hại của rác và nước thải

- Làm ô nhiễm môi trường xung quanh như những hơi thối thoát ra từ các hố xí bẩn, hố rác, thùng rác, cống nước...

- Là nơi đẻ cho các loại ruồi, muỗi, chuột... truyền bệnh, sinh sản và phát triển và cũng là nơi có rất nhiều vi khuẩn gây bệnh nguy hiểm cho người như tả, lị, viêm gan, giun sán...

4. Ích lợi của rác

- Tuy rác bẩn, nhưng nếu biết thu dọn và xử lí tốt thì rác cũng còn có một số ích lợi cho con người như : giấy vụn, mảnh thủy tinh, đồ hộp, mảnh sắt vụn, túi nhựa (ni lông)... có thể tái tạo ra các sản phẩm tiêu dùng khác, tiết kiệm được một phần của cải của xã hội.

- Tập trung rác không sử dụng lại, đem đốt sẽ tạo ra được một nguồn nhiệt.

- Thức ăn thừa trong rác có thể dùng chế biến thành thức ăn cho chăn nuôi.

- Rác còn có thể được ủ thành mùn để bón cây.

5. Vệ sinh công cộng

Muốn cho đường phố, ngõ xóm, gia đình, cơ quan, trường học luôn luôn sạch sẽ, các em cần phải có ý thức tự giác về vệ sinh ở những nơi công cộng.

Một số việc làm thể hiện ý thức giữ vệ sinh công cộng là :

- Hằng ngày, hằng tuần quét dọn đường phố, ngõ xóm
- Không vứt rác bừa bãi
- Không đái bậy và ỉa bậy trên đường phố, vườn hoa và nơi công cộng...

thuongmaitr

- Tham gia các buổi tổng vệ sinh ở địa phương.

Hình 39 – Những hành động không hợp vệ sinh ở nơi công cộng

truongxua.vn

Hình 40 – Một việc làm tốt của các em

6. Kết luận

Rác và nước thải là những chất thải bỏ của người và súc vật, nếu không biết xử lí những chất thải này, nó sẽ gây ô nhiễm môi trường xung quanh và gây ra các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm cho con người.

Bài 14

BỆNH TRUYỀN NHIỄM. CÁC BỆNH DỊCH

1. Định nghĩa

Bệnh truyền nhiễm là những bệnh lây truyền từ người ốm sang người khỏe mạnh.

Các bệnh truyền nhiễm làm lây lan ra nhiều người, nhiều vùng, gọi là bệnh dịch.

2. Nguyên nhân gây ra các bệnh truyền nhiễm và tạo thành dịch

- Do ăn uống không hợp vệ sinh : ăn phải thức ăn ôi thiu, bị chuột, ruồi bám vào, ăn vào và làm bẩn.

- Do uống nước không đun sôi.

- Do nằm ngủ không mắc màn nên muỗi đốt và truyền bệnh vào người.

- Do không dọn dẹp vệ sinh nơi rác bẩn, để chuột sinh sống, phát triển.

3. Tác hại của các bệnh truyền nhiễm và các vụ dịch

- Làm lây bệnh sang nhiều người chỉ trong một thời gian ngắn.

- Làm cho sức khỏe bị giảm sút và nhiều lúc rất nguy hiểm đến tính mạng (đặc biệt tuổi nhỏ) như bệnh ỉa chảy mất nước, bệnh sốt xuất huyết.

- Làm cho học tập bị giảm sút, phải nghỉ học nhiều, như các bệnh sốt xuất huyết, dịch hạch...

- Có những bệnh truyền nhiễm còn để lại cho các em dị tật suốt đời như bệnh bại liệt.

thuongmaitr

4. Đề phòng các bệnh truyền nhiễm các em phải thực hiện một số điều cơ bản sau đây :

- Giữ vệ sinh môi trường sinh sống của các em như nhà ở, giếng nước, hố xí, nhà tắm v.v.
- Ăn chín, uống nước đã đun sôi.
- Nằm ngủ trong màn.
- Tiêm chủng đầy đủ khi nhà trường tổ chức.

5. Kết luận

Bệnh truyền nhiễm là một bệnh rất nguy hiểm, vì vậy các em phải luôn luôn đề phòng bằng cách giữ gìn vệ sinh trong ăn uống, ở và sinh hoạt.

truongxua.vn

Hình 41 – Ruồi truyền các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm

Hình 42 – Tiêm chủng là một biện pháp tốt đề phòng các bệnh truyền nhiễm

thuongmaitr

Hình 43 – Các biện pháp tiêu diệt các con vật truyền bệnh truyền nhiễm

Bài 15

TIÊM CHỦNG MIỄN DỊCH

1. Định nghĩa

Tiêm chủng là một phương pháp gây miễn dịch chủ động đề đề phòng các bệnh truyền nhiễm. Thuốc dùng trong tiêm chủng là các loại vắc-xin.

2. Lợi ích của tiêm chủng

Giúp cho cơ thể các em tăng cường khả năng chống lại các bệnh truyền nhiễm. Do đó góp phần làm giảm tỉ lệ ốm và chết do các bệnh truyền nhiễm gây ra.

3. Các cách đưa vắc-xin vào cơ thể

a) Chủng ở trên da như vắc-xin phòng bệnh đậu mùa.

uongxua.vn

b) Tiêm ở trong da như vắc-xin phòng các bệnh ho gà, bạch hầu.

c) Tiêm ở dưới da như vắc-xin phòng các bệnh tả, thương hàn.

d) Uống như vắc-xin phòng bại liệt.

5. Kết luận

Tiêm chủng là để giảm tỉ lệ bị ốm và bị chết do các bệnh truyền nhiễm gây ra. Do đó các em phải thực hiện tiêm chủng đều đặn.

6. Lịch tiêm chủng

Lịch tiêm chủng của nước ta hiện nay gồm 2 phần :

- Tiêm chủng gây miễn dịch cơ bản :cho các em dưới 1 tuổi.
- Tiêm chủng nhắc lại : cho các em trên 1 tuổi.

Tuổi tiêm chủng / 5loại vắc–xin	Tiêm chủng gây miễn dịch cơ bản					Tiêm chủng nhắc lại		
	Dưới 1 tháng	3–4 tháng	5–6 tháng	7–8 tháng	9–11 tháng	2 tuổi	3 tuổi	6 tuổi
BGC	1 lần duy nhất							
Bại liệt (Sa–bin uống)	Lần 1, 2 giọt	Lần 2 uống 2 giọt			Lần 3 uống 2 giọt	Lần 4 (nhắc lại)	lần 5 (nhắc lại)	
BH–HG–UV		tiêm mũi 1	tiêm mũi 2	tiêm mũi 3		tiêm mũi 4 (nhắc lại)		tiêm mũi 5 (nhắc lại)
Sởi					1 mũi duy nhất			

Các em cần biết lịch này để nhắc nhở người nhà, hoặc hàng xóm có em nhỏ thực hiện. Khi có dịch bệnh, tùy theo bệnh dịch mà các em đi tiêm chủng theo sự chỉ dẫn của y tế cơ sở.

thuongmaitr

Bài 16

PHÒNG BỆNH THẤP KHỚP CẤP

1. Định nghĩa

Bệnh thấp khớp cấp còn gọi là bệnh viêm sưng khớp cấp tính, là một bệnh hay gặp và nguy hiểm cho lứa tuổi trẻ em, đặc biệt là ở lứa tuổi từ 6 đến 15 tuổi dễ có biến chứng ở tim.

2. Đặc điểm của bệnh

Hay mắc đi mắc lại nhiều lần và lần sau nặng hơn lần trước.

Bệnh hay gây ra các biến chứng nguy hiểm, nhất là hay "chạy" vào tim làm cho tim bị bệnh rất khó chữa và gây nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe.

tuongxua.vn

Trước khi bị bệnh, các em thường bắt đầu bằng một đợt viêm họng đỏ, ho, sốt nóng, có khi tới 39 độ - 40 độ. Sau một vài ngày thì các khớp bắt đầu sưng đỏ lên, sờ vào thấy nóng và đau, khi đi lại càng đau nhiều. Khớp đầu gối, cổ chân, cổ tay là hay bị nhất.

Hình 44 – Bạn này bị viêm họng đỏ là nguyên nhân gây bệnh thấp khớp cấp.

3. Nguyên nhân gây ra bệnh thấp khớp cấp

- Do trong cơ thể có một ổ nhiễm trùng lâu ngày như viêm tai (chảy mủ tai), sâu răng, viêm họng.

- Về mùa đông giá lạnh để cổ, ngực và hai bàn chân bị lạnh đột ngột thì bệnh viêm khớp càng dễ bị.

4. Đề phòng bệnh thấp khớp cấp

- Khi bị sưng khớp các em phải nằm nghỉ, không được đi lại nhiều. Phải đến bệnh viện để khám và chữa bệnh.

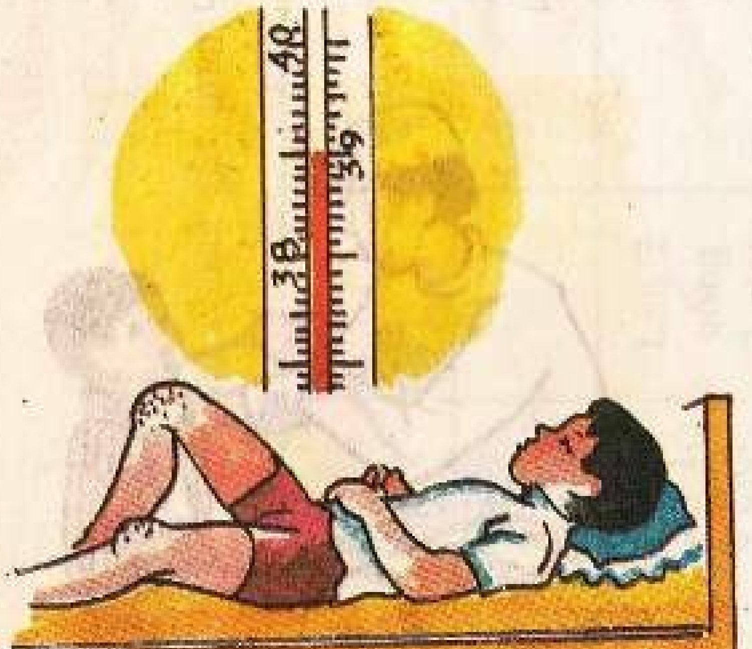
- Về mùa đông giá lạnh không được để cho cổ, ngực và hai bàn chân bị lạnh đột ngột và lâu.

- Không được để cho tai bị viêm, răng bị sâu... Muốn vậy các em phải giữ gìn vệ sinh tai mũi họng.

5. Kết luận

Bệnh thấp khớp cấp là một bệnh hay gặp và rất nguy hiểm cho lứa tuổi thiếu niên vì nó sẽ làm cho các em bị bệnh tim, cho nên các em phải luôn luôn đề phòng bệnh thấp khớp cấp.

thuongmaitr



Hình 45 – Bạn này bị viêm 2 khớp chân và tay.

Hình 46
Muốn đề phòng bệnh thấp khớp cấp phải giữ ấm cơ thể về mùa đông.

Bài 17

SƠ CỨU VẾT THƯƠNG

1. Định nghĩa

Vết thương là bị tổn thương ở một bộ phận nào đó của cơ thể người. Tổn thương này có thể là nhỏ như xước da, đứt tay hay tím bầm thịt do chảy máu bên trong v.v.

Cũng có thể bị tổn thương do gẫy xương, dập xương, thủng ruột, vỡ gan.

2. Cách sơ cứu vết thương

Dù vết thương là to hay nhỏ, các em cũng phải biết cách sơ cứu vết thương đó. Muốn sơ cứu vết thương tốt các em phải thực hiện các nguyên tắc chính sau đây :

- Phải cố định vết thương : như gẫy xương, sai khớp

uongxua.vn

- Phải cầm máu, nếu bị chảy máu nhiều.

Phải chống đau và chống nhiễm trùng : Tiêm vắc-xin hoặc các loại thuốc kháng sinh.

Phải rửa sạch vết thương bằng bông sạch thấm cồn hay một loại thuốc sát trùng khác.

3. Một số vết thương đặc biệt

Có một số vết thương các em phải chú ý hơn như.:

- Có vật lạ rơi vào mắt thì phải ngâm mắt vào bát nước sạch, chớp mắt nhiều lần để vật lạ ấy rơi ra ngoài, không được dùng tay dụi mắt, rất nguy hiểm nếu như vật lạ đó là hạt cát bẩn hay mảnh nhỏ thủy tinh.

- Vết thương bị lòi ruột thì không được dùng tay ấn ruột vào mà các em hãy lấy một cái bát sạch úp lên chỗ ruột lòi ra rồi nhanh chóng đưa người bị nạn đến bệnh viện.

- Nếu vết thương do bị bỏng và chỗ bỏng chứa đầy nước thì không được dùng kim để chọc thủng các chỗ bỏng đó.

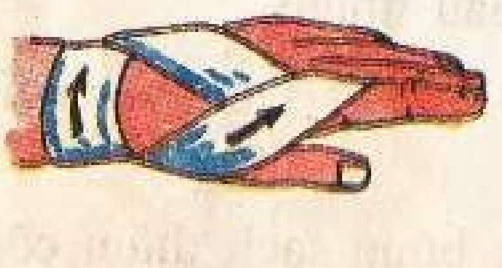
- Nếu vết thương gây chảy máu nhiều thì phải nhanh chóng cầm máu và cũng nhanh chóng đến bệnh viện.

- Nếu vết thương làm gãy 1 đoạn xương thì các em dùng một đoạn nẹp cứng bằng tre cố định đoạn xương gãy rồi đưa nạn nhân tới bệnh viện.

4. Kết luận

Khi cơ thể các em hay người khác bị một vết thương dù nhỏ hay lớn thì việc đầu tiên là tự mình phải sơ cứu rồi sau đó nhanh chóng đưa đến bệnh viện để giải quyết tiếp tục, đặc biệt là những vết thương lớn và nặng như gãy xương, chảy nhiều máu, lòi ruột v.v.

thuongmaitr



Hình 47 – Cách cố định cổ tay khi bị sai khớp cổ tay

Hình 48 – Băng ngón tay khi bị đứt tay

Hình 50
Băng vết thương ở đầu

Hình 51 – Băng vết thương ở gót chân

Bài 18

XỬ LÍ VẬT LẠ RƠI VÀO MẮT

1. Tác hại khi có vật lạ rơi vào mắt

Khi bị một vật lạ rơi vào mắt, dù vật lạ đó là loại gì, nếu các em không biết cách xử lí thì đều gây nguy hiểm cho mắt như bị viêm nhiễm, bị xước mi mắt và nặng hơn là bị rách giác mạc hay thủng giác mạc.

2. Các loại vật lạ có thể rơi vào mắt

- Loại chất hòa tan : Như bụi vôi vữa, đất cát, hóa chất...

- Loại vật cứng : Như mảnh thủy tinh, mảnh kim loại, bụi đá, bụi kim loại v.v.

- Loại là sâu bọ : Có một số sâu bọ có thể bay vào mắt như muỗi, ruồi, con dĩn v.v.

3. Cách xử lí khi có vật lạ rơi vào mắt

- Nếu vật lạ là một chất hòa tan thì tốt nhất là ngâm mắt bị vật lạ rơi vào trong một bát nước sạch rồi chớp chớp mắt nhiều lần để cho vật lạ đó theo nước trôi ra ngoài. Khi nào mắt không thấy cộm nữa thì thôi. Cuối cùng nhỏ thuốc đau mắt để đề phòng viêm nhiễm.

- Nếu vật lạ là một vật cứng thì các em không được dùng tay để dụi mắt hay tự tay mình lấy vật ấy ra khỏi mắt mà phải đến ngay bệnh viện để các bác sĩ chuyên khoa về mắt xử lí.

- Nếu vật lạ là một loại sâu bọ thì các em nhỏ thuốc vào mắt rồi chớp mắt nhiều lần để cho sâu bọ trôi vào khe mắt và sau đó các em dùng bông sạch hay mùi soa mềm và sạch chấm vào khe mắt để lấy sâu bọ ra. Cũng có thể các em ngâm mắt đó vào bát nước sạch và chớp mắt nhiều lần.

4. Kết luận

Khi có một vật lạ rơi vào mắt, dù là loại gì thì các em cũng phải bình tĩnh để xử lí rồi sau đó đến bệnh viện để kiểm tra lại.

thuongmaitr

Hình 51
Con mắt. Một vẻ đẹp của con người

Hình 52
Cách ngâm mắt để đưa vật lạ ra khỏi mắt

Hình 53
Bạn này bị hỏng mắt vì chơi con quay

Bài 19

VI-TA-MIN (SINH TỐ) VỚI CƠ THỂ

1. Định nghĩa

Vi-ta-min hay còn gọi là sinh tố, là một trong sáu chất dinh dưỡng rất cần thiết của cơ thể ; đó là chất đạm, đường, mỡ, nước, muối khoáng và vi-ta-min.

2. Một số vi-ta-min thường gặp

Có một số loại vi-ta-min mà các em hay gặp trong đời sống hàng ngày là vi-ta-min A, vi-ta-min B, vi-ta-min C, vi-ta-min D.

3. Một số bệnh do thiếu vi-ta-min gây ra

- Do thiếu vi-ta-min A : làm cho mắt và da của các em bị khô ; nếu thiếu nhiều còn có thể gây bệnh quáng gà và gây mù lòa.

uongxua.vn

- Do thiếu vi-ta-min B_1 : làm cho cơ thể các em bị yếu, chóng mệt mỏi, tay chân bị tê tê buồn buồn. Nếu thiếu nhiều còn gây ra bệnh tê phù, một số cơ bị teo lại và có thể bị liệt. Nặng hơn nữa có thể gây chết người, nhất là ở các em nhỏ tuổi.

- Do thiếu vi-ta-min C : làm cho cơ thể các em giảm hoặc mất khả năng chống chọi lại với vi khuẩn cho nên các em hay bị các bệnh nhiễm trùng.

Thiếu vi-ta-min C còn làm cho các em rất dễ bị chảy máu cam, bị xuất huyết dưới da.

- Do thiếu vi-ta-min D: làm các em nhỏ hay bị còi xương.

4. Nguồn cung cấp vi-ta-min

- Vi-ta-min A có nhiều trong các loại rau quả có màu đỏ hay vàng như gấc, đu đủ, ớt, cà rốt, soài, rau dền tía v.v.

- Vi-ta-min B_1 có nhiều ở trong cám gạo, rau muống, rau ngót, giá đỗ... Các em không nên dùng gạo đã giã hay xay xát quá kĩ làm mất hết cám gạo.

- Vi-ta-min C có nhiều ở trong các loại quả cam, chanh, bưởi, vải, chôm chôm, rau muống ...

- Vi-ta-min D có nhiều ở gan cá, nhất là ở gan cá thu.

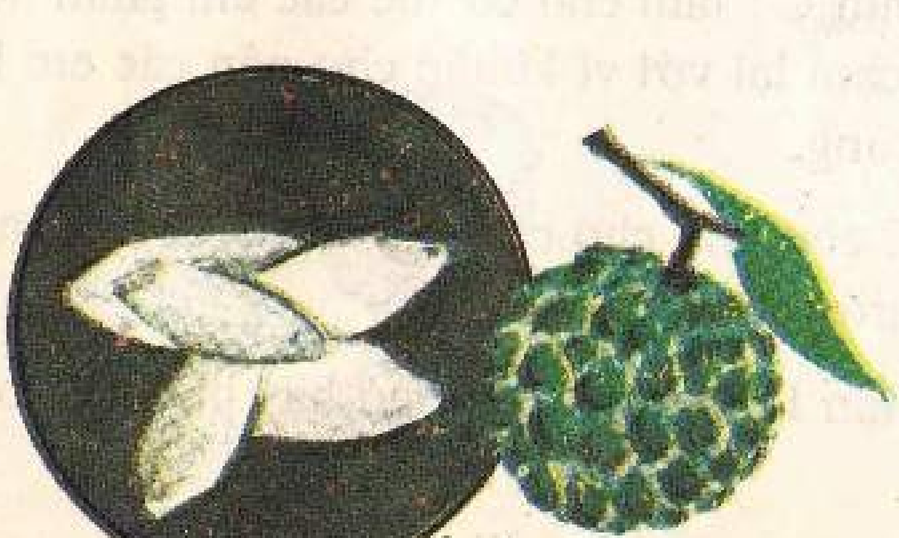
5. Kết luận

Vi-ta-min rất cần thiết cho cơ thể dù là chỉ một lượng rất ít. Muốn cơ thể được cung cấp đầy đủ các loại vi-ta-min các em cần phải ăn đủ các loại rau quả tươi.

thuongmaitr

Hình 54 – Nguồn cung cấp vi–ta–minA

Hình 55 Nguồn cung cấp vi–ta–minC



Hình 56 Nguồn cung cấp vi–ta–minB1

Hình 57
Nguồn cung cấp
vi-ta-minD

Bài 20

CHỈ SỐ SỨC KHỎE

uongxua.vn

Một cơ thể khỏe mạnh là cơ thể có thể chất tốt, nó được biểu hiện bằng chiều cao, cân nặng, phát triển đều đặn theo lứa tuổi.

Người khỏe mạnh là người luôn luôn vui vẻ, ăn uống ngon miệng và có giấc ngủ tốt.

Sức khỏe rất cần thiết cho tất cả mọi người. Vì nếu không có sức khỏe tốt cơ thể sẽ hay bị mệt mỏi, lười biếng lao động, ăn uống kém, giấc ngủ chập chờn hay mơ mộng... Do đó rất dễ mắc bệnh, nhất là những bệnh truyền nhiễm. Muốn kiểm tra và theo dõi sức khỏe, các em có thể tiến hành các biện pháp đơn giản sau đây :

- Thường xuyên theo dõi cân nặng của mình (3 tháng hay 6 tháng một lần), vì cân nặng thể hiện rõ nhất về tình trạng dinh dưỡng và bệnh tật của em.

MỤC LỤC

Trang

Bài 1 : Định nghĩa sức khỏe 3

Bài 2 : Vệ sinh thân thể, kiểm tra vệ sinh thân thể 5

Bài 3 : Vệ sinh học tập. Kiểm tra góc học tập, tư thế ngồi học và đeo cặp 7

Bài 4 : Phòng bệnh theo mùa. Thực hành kiểm tra trang phục 9

Bài 5 : Theo dõi nhiệt độ cơ thể qua nhiệt kế và bàn tay 12

Bài 6 : Săn sóc người ốm 14

Bài 7 : Quan sát các công trình vệ sinh 16

Bài 8 : Bệnh giun đũa. Uống thuốc phòng chống 18

Bài 9 : Quan sát cây thuốc nam 20

Bài 10 : Quan sát kí hiệu thuốc độc bảng A, B. Thuốc kháng sinh tiêm, uống. Cách sát trùng bằng cồn 23

Bài 11 : Giới thiệu mẫu nước sạch. Cách lọc nước đơn giản 25

Bài 12 : Cách sử dụng và bảo quản các loại nhà xí 27

Bài 13 : Cách xử lí rác, nước thải. Nếp sống vệ sinh ở nơi công cộng 29

Bài 14 : Bệnh truyền nhiễm. Các bệnh dịch 32

Bài 15 : Tiêm chủng miễn dịch 35

Bài 16 : Phòng bệnh thấp khớp cấp 37

Bài 17 : Sơ cứu vết thương 39

Bài 18 : Xử lí vật lạ rơi vào mắt 41

Bài 19 : Vi-ta-min với cơ thể 43

Bài 20 : Chỉ số sức khỏe 45

Bài 21 : Bài kiểm tra 46

thuongmaitr

uongxua.vn

thuongmaitruongxua.vn

GIÁO DỤC

Sức khỏe 4

(Mã số 1H406t5)

Số đăng kí :134/592/CXB

In : 20.000 bản

Khổ 14,5 x 20,5 cm

In và đóng xén tại XN in Bộ Nội Vụ

258 Nguyên Trãi-Q1-TP.HCM

In xong và nộp lưu chiểu tháng 9 / 1995

Giá :1900đ